La promotion de l'activité physique est une priorité pour un nombre grandissant d'entreprises. Certains employeurs y voient tellement de bénéfices potentiels qu'ils vont jusqu'à implanter une salle de conditionnement physique au travail.



Gymnase en milieu de travail

MODE D'EMPLOI

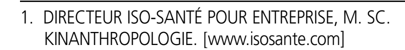
Un rêve ou un projet réalisable?

Ayant eu la chance de participer à l'implantation, à l'animation et à la gestion d'une multitude de salles de conditionnement physique, nous vous livrerons dans cet article des constatations et des conseils pour mettre ce projet en place.

Comme le manque de temps est de loin la première raison invoquée pour la sédentarité, cette approche peut s'avérer fort intéressante.



Patrick Ménard[1]



1. DIRECTEUR ISO-SANTÉ POUR ENTREPRISE, M. SC. KINANTHROPOLOGIE. [www.isosante.com]

Cependant, quelques éléments sont à considérer au niveau du choix des équipements et au niveau de l'animation et de la gestion de la salle. Voici donc quelques conseils.

Objectifs

Les entreprises n'installent pas un gymnase simplement pour faire plaisir au personnel. C'est également une décision d'affaires qui peut s'avérer rentable. Une salle de conditionnement physique en milieu de travail apportera entre autres les avantages suivants :

- amélioration de la santé physique des employés ;
- amélioration de la santé psychologique des employés ;
- augmentation de la productivité ;
- rétention et attraction du personnel ;
- augmentation du sentiment d'appartenance ;
- amélioration de la qualité de vie et du mieux-être au travail ;
- sensibilisation à de saines habitudes de vie ;
- diminution de taux d'absentéisme.

Concrètement, voici quelques résultats d'études :

- chaque facteur de risque en moins pour la santé augmente la productivité au travail de 9 % et réduit l'absentéisme de 2 % (1);
- un employé actif physiquement est 12 % plus productif qu'un employé sédentaire (2);
- un employé fumeur coute en moyenne plus de 3 000 $ de plus par année à une entreprise (2).

Choix des équipements

Le choix des équipements doit tenir compte de l'espace disponible ainsi que du budget disponible pour ce projet. Pour faire le choix des équipements, il est préférable de faire appel à

des spécialistes du domaine et non directement aux compagnies qui vendent les équipements. Une fois cette étape effectuée, vous pourrez demander des soumissions plus adaptées à vos besoins et moins dispendieuses. Cela dit, peu importe les équipements sélectionnés, ils doivent permettre trois types d'exercices : cardiovasculaire, musculation et flexibilité.

Cardiovasculaire : les principaux appareils sont les tapis roulants, les vélos stationnaires, les exerciseurs elliptiques, les escaladeurs et les rameurs. Les tapis roulants et les vélos sont la base à ce niveau puisqu'ils sont accessibles à tous. De plus, le vélo permet un exercice sans impact. Pour les plus gros centres, l'ajout d'appareils elliptiques ou autres permet une variété intéressante. Le vélo et le rameur ont l'avantage d'être très abordables. Il est recommandé d'acheter des équipements « commerciaux » ou « institutionnels » et non résidentiels, car sinon votre économie sera vite réinvestie en réparation.

Musculation : les appareils de musculation peuvent être implantés de trois manières selon l'espace et le budget disponibles :

- ***Appareils spécifiques*** — Il s'agit de plusieurs machines ciblant un groupe musculaire spécifiquement. Ce sont les machines que l'on voit dans les centres de conditionnement physique traditionnels.
- ***Multistations*** — Il s'agit d'une machine permettant à plusieurs utilisateurs de s'exercer simultanément et qui comprend des exercices variés. Ils sont utilisés dans le but de sauver de l'espace et des couts.
- ***Poids, élastiques et ballons*** — Ces équipements très abordables peuvent permettre des exercices pour l'ensemble des groupes musculaires.

Flexibilité : pour les étirements, de simples tapis conçus à cette fin peuvent faire l'affaire. En réalité, il faut simplement s'assurer de garder de l'espace disponible pour ce volet. Il est également possible de placer quelques appareils spécifiques aux étirements

Animation de la salle

Au niveau de l'animation de la salle, il est recommandé d'avoir les services de kinésiologues de formation universitaire. Ces derniers pourront guider sécuritairement et motiver les employés en plus d'animer la salle. Ils pourront se charger d'organiser des capsules santé, des évaluations de condition physique, des cours de groupe selon l'espace disponible ou à l'extérieur, l'entretien préventif des équipements et diverses autres activités. Ils pourront également organiser des évènements pour amener le plus haut taux de participation possible comme une journée-nutrition ou une activité sur la gestion du stress. Par ailleurs, afin de répondre aux demandes de certains employeurs, des services connexes liés à la réadaptation des blessures sont parfois offerts par nos collègues directement dans les milieux de travail.

Les cours en groupe sont extrêmement populaires dans les gymnases corporatifs, car ils permettent des séances rapides, motivantes et efficaces tout en socialisant entre collègues. Parmi les cours les plus demandés, nous retrouvons la *Zumba*, le *Step*, le *Bootcamp*, un *entrainement de style militaire*, le *Spinning*, les *cours en plein air*, le *Workout* et le *Yoga/Pilates*.

Gestion et installations

Au niveau des installations, il est recommandé de planifier adéquatement l'aménagement dès le départ pour ne pas avoir de mauvaises surprises. Par exemple, il faut prévoir des accès à l'eau, une aération adéquate, des vestiaires, un endroit pour les cours en groupe, etc. Au niveau financier, il est possible de demander une contribution aux membres, ce qui permet de couvrir une grosse partie des frais liés à la salle de conditionnement et à son implantation. Certains employeurs laissent un accès totalement gratuit.

Enfin, pour tous les aspects techniques (inscriptions, assurances, statistiques d'achalandage, etc.), les firmes spécialisées dans le domaine pourront vous guider au besoin. Afin de vous assurer le meilleur rapport qualité-prix, n'hésitez pas à comparer.

Conclusion

L'implantation d'une salle de conditionnement physique doit être effectuée en fonction des besoins et des réalités de l'entreprise. Comparez vos différentes options et n'hésitez pas à demander différentes soumissions. Dans ce domaine, les tarifs, la qualité ainsi que la variété des services offerts varient beaucoup. Une salle de conditionnement physique dans votre entreprise est-il un rêve ou une possibilité ?

Références bibliographiques

1. PELLETIER, B, M. Boles et W. Lunch. « Change in health risks and works productivity over time. » *J. Occup Environ Med.* 2004; 46 (7): 746-754.
2. Agence de la santé publique du Canada [http://www.phac-aspc.gc.ca/alw-vat/index-fra.php]. ■